



目次 -Contents-

1	講習会・講演会情報	2
2	理事会・常任理事会のご報告	3
3	各支部よりお知らせ	5
4	賛助会よりお知らせ	11
5	役員さんの徒然雑記	12
6	事務局よりお知らせ	15

建築士定期講習・管理建築士講習のご案内

一級・二級・木造建築士定期講習

- 平成27年 3月 9日(月) **受付** 平成26年12月9日(火)～平成27年2月20日(金)
会場 福岡建設会館7F 【定員200名】

臨時開催

※受付は (公社)福岡県建築士会 にて行います。

- 平成27年 3月24日(火) **受付** 平成26年11月25日(火)～平成27年3月6日(金)
会場 福岡建設会館7F 【定員200名】

※受付は (一社)福岡県建築士事務所協会 にて行います。

管理建築士講習

- 平成27年 3月13日(金) **受付** 平成26年11月25日(火)～平成27年2月27日(金)
会場 福岡建設会館7F 【定員50名】

※受付は (一社)福岡県建築士事務所協会 にて行います。

お申込書の配布方法》

- 1. (公財)建築技術教育普及センターのホームページよりダウンロードが可能です。

ホームページ:<http://www.jaeic.or.jp/>※平成25年度の申込書では受付ができません。必ず平成26年度の申込書をご使用ください。

- 2. (一社)福岡県建築士事務所協会 窓口にて配布いたします。

尚、申込者が定員に達し次第、期間内であっても受付を終了いたします。ご了承ください。

第5回 理事会報告

日時 平成26年12月11日(木)15:30～17:15

会場 福岡建設会館702号会議室

理事会構成者数及び出席者数

理事会構成者数/20名 出席者数/19名

1. 協議事項

① 中間会計について

(1) 中間収支概況状況及び貸借対照表について

(2) 中間会計監査報告及び指摘事項について

本部、支部の連結では、黒字となっており、県本部、各支部とも全て黒字になっている。県本部の会計では、一般会計は、赤字となっているが、正会員会費については、今年度の通常総会で値上げが承認され、値上げ分をまとめて下半期の会費で請求しているため、収入が見込まれ、決算では収支0か若干の黒字になる見込みであるが、下半期では、支出を出来る限り抑え、会費未納者への納入のお願い、新規入会の促進等を図っていただきたい旨説明がなされた。登録業務特別会計は、今年度が登録の少ない年であるため上半期では赤字となっている。防火戸特別会計は、上半期では黒字になっているが、下半期で既存の事務局職員の人件費や調査いただいた建築士の方への手当ての支払いがあるため決算では収支0になる見込みである。以上の内容で、11月27日に監事2名による中間会計監査を実施した旨説明がなされ、荒木監事より、帳簿、預貯金証書、各種領収書等正確であった旨報告がなされ、併せて正会員会費について、県本部、各支部で情報を共有していき一体となって納入率向上を図っていただきたい旨指摘したとの説明がなされた。以上全会一致で、中間決算が承認された。

(3) 登録業務特別会計について

今年度事務所登録件数が少ない年であり、収支がマイナスになっており、資金繰りが困難な状況になっているため、一般会計より、余裕を持って3,000,000円を借り入れしたい旨提案がなされた。以上、協議の結果、全会一致で承認され、登録業務特別会計について、一般会計より3,000,000円借り入れすることが承認された。

2. 報告事項

1. 県本部関係報告

① 平成26年秋の褒章受章者決定について

② 平成26年度建築士事務所キャンペーン開催報告

基調講演、建築設計競技表彰式に延べ181名、11月18日(火)～11月25日(金)の間に福岡市役所1階市民ロビーで開催された建築設計競技作品展示会に301名が参加し盛会に終了し、本日参加者に協力の御礼がなされた。また、決算は厳しい予算の中予算内の支出に収まった。合せて各業界新聞に掲載された関連記事の説明もなされた。なお、講演会の内容は、建築福岡monthly12月号に掲載されている旨紹介がなされた。

③ 防火戸等緊急調査業務実施中間報告

④ 平成26年度法定講習実施報告・実施計画について

今年度予定していた定員より、受講対象者が多く受講できない方がいるため追加で、3月24日建築士事務所協会担当、3月9日建築士会担当で講習を実施する予定である旨説明がなされた。

⑤ 福岡県知事指定講習「開設者・管理建築士等のための建築士事務所の管理研修会」実施報告・実施計画について

12月5日(金)に実施した福岡県知事指定講習「開設者・管理建築士等のための建築士事務所の管理研修会」実施報告、決算報告がなされた。受講者は、会員、後援団体22名、一般22名の合計44名であった旨説明がなされた。

今年度はあと1回、2月4日(水)に福岡建設会館において平成26年度、27年度新規・更新登録事務所を対象に実施する予定である。

⑥ 女性部会、趣味の会開催報告

10月11日(土)に開催された女性部会の報告がなされた。当日は9名が参加され、2月14日(土)に実施される「久留米 城島酒蔵 びらきと建物見学会」開催に向けての打合せを行った。次回12月13日(土)の会合でスケジュールを決定し、会員に案内を行う予定である。また男性の方へも案内を行う予定である。

趣味の会の開催報告がなされた。10月11日(土)に囲碁・将棋の会、11月29日(土)にボウリングの会が盛会に開催された旨説明がなされた。今後、順次他の会も開催するとともに引き続き会員に参加会員の募集を行う予定である。

⑦ 第47回衆議院議員選挙への対応について

⑧ 建築設計3団体意見交換会報告

11月6日(木)に開催された建築設計3団体意見交換会の報告がなされた。現在3会で法律顧問契約を結んでいる弁護士について、公共建築フォーラムについて、協力設計事務所に対する契約書について、設計3団体のそれぞれの事業における活動について、また建築倶楽部カレンダーについて協議したことが説明された。

⑨ 指定事務所登録機関関係報告

⑩ 支部関係報告

⑪ 委員会報告

⑫ 会員異動報告

⑬ 年間スケジュール

2. 日事連及び九州・沖縄ブロック協議会関係報告

①日事連理事会報告

11月28日に開催された理事会の報告がなされた。

②建築士法の一部を改正する法律について内部向け経緯等説明資料について

③九州・沖縄ブロック協議会第1回会長会議報告

11月12日(水)に当協会担当により第1回九州・沖縄ブロック協議会会長会議が福岡建設会館で開催され、継続事項の九州・沖縄ブロック協議会選出の日事連役員選出について、日本建築防災協会主催の耐震診断講習会の開催について及び新規の13項目について協議及び意見交換がなされたことが報告された。

3.その他

①日事連建賠保険未加入会員への資料の送付について

第10回 常任理事会報告

日時 平成27年1月7日(水)12:30~14:15

会場 八仙閣本店

出席者 会長、副会長、常任理事、事務局 11名

1. 協議事項

①平成27年秋の叙勲・褒章候補者の推薦について

②平成27年建設事業関係功労表彰の推薦について

③福岡県住宅紛争審査会紛争処理委員推薦依頼について

④防火戸等緊急調査業務について

防火戸等緊急調査業務について、福岡県から未回答施設に再度調査票の提出依頼を行ったところ40件の施設から調査希望の回答が届き、1月末に調査を行うことが報告された。

⑤平成27年度通常総会開催について

来年度開催の筑豊支部担当による県本部通常総会について、県本部、筑豊支部の役割分担及び総会開催月の5月の関係団体会議等の予定の説明がなされた。佐々木副会長に筑豊支部へ持ち帰って協議いただき、総会開催日、会場を決定のうえ次回常任理事会の時に報告いただくこととする。

⑥女性部会「久留米 城島酒蔵びらきと建物見学会」について

2月14日(土)に女性部会主催により開催される「久留米城島酒蔵びらきと建物見学会」についての概要の報告がなされた。案内は1月5日に全正会員、賛助会員にFAX及びメールで送付している。参加の回答をいただいた方には後日詳細の案内を送付する。また役員の方で参加希望の方は、直接城島酒蔵びらきの会場に来ていただくことが説明された。

⑦九州・沖縄ブロック協議会会長会議開催について

今年度当協会が幹事会となっている九州・沖縄ブロック協議会について、第2回会長会議を2月17日(火)に福岡建設会館304会議室で開催し、会議終了後懇親会を開催することが報告された。案内は早急に各単位会に送付することとする。また当協会からは井上会長、岩本副会長、西常任理事、小西事務長の4名が参加することとし、協議事項については、後日検討することとする。

⑧日本建築防災協会主催の耐震診断講習会の開催について

この度の改正耐震改修促進法施行により、耐震診断が義務化された建築物の耐震診断・耐震改修を行う際には日本建築防災協会主催の耐震講習の受講が必須となったことを受け、九州・沖縄ブロック協議会より九州地区での講習会開催の要望が出ており、各単位会に構造別の参加希望者数及び開催希望地のアンケートを実施し、その結果が報告された。今後、福岡会の会員にもアンケートを実施し、参加希望者が多い場合は福岡での開催を検討することとする。

⑨建築設計関係3団体共同要望実施協力依頼について

⑩倫理規定モデルの一部改定についての依頼

⑪退会届の書式について

⑫会計書類の保存期間について

事務局倉庫の保存スペースがなくなっているため会計書類の保存期間を法人税法に従い7年間としたい旨提案がなされた。協議の結果、会社法、法人税法に従い損益計算書、貸借対照表、総勘定元帳以外の振替伝票、現金出納帳、証票、預金通帳は7年間保存し、それ以前の書類は処分することが承認された。また今後は、電子保存についても検討していくこととする。

2. 報告事項

①法定講習実施報告、実施計画について

②福岡県知事指定講習「開設者・管理建築士等のための建築士事務所の管理研修会」開催報告及び次回日程について

③日事連、九州・沖縄ブロック協議会関係

①自民党党員の募集に関する御礼及びご報告等について

3.その他

①次回日程について

① 2月常任理事会 平成27年2月12日(水) 15:00~ 事務局

② 3月常任理事会 平成27年3月11日(水) 13:30~ 事務局

③ 3月理事会 平成27年3月11日(水) 15:30~ 福岡建設会館304会議室

②設備設計3団体合同質問交歓会出席者について

3

各支部よりお知らせ

北九州支部からのお知らせ

1月 定例幹事会のご報告

日 時 平成27年1月20日(火)15時～

場 所 西部ガスショールーム「ひなた」

出席者 林支部長、高崎、山本(アスコホレーション)、小野、久保、山口、吉永、佐々木、久松、金子、山本(西部ガス)

1 部 ……西部ガス館内ツアー 15:00～16:00

▶ 参加者が2班に分かれ西部ガスショールーム「ひなた」に展示されたガス機器の商品説明を受けました。寒い冬床暖房への改修工事、ミストサウナへの質問で盛り上がりました。

▶ 電気は「使う」時代から「創る」時代へ。家庭で発電できる太陽光発電・エネファーム・エコウィル家庭用燃料電池「エネファーム」の仕組みや太陽光発電との組み合わせ「W発電」についてなどわかりやすく説明していただきました。

2 部 ……定例幹事会

議 事

● 1. 報告事項

- ・防火戸調査の件 現在県本部でまとめに入っている。
- ・北九州市都市景観賞開催の後援依頼の件を承認。
- ・県本部の賛助会広告バナーを募集する。
- ・(一財)福岡県建築住宅センター様より、H26年度福岡県被災建築物応急危険度判定講習会開催の案内募集があった。

● 2. 協議事項

▶ 工場見学研修

担当 : 佐々木氏 教育研修

日時 : 3月10日(火)14:00～16:00

場所 : 信和鋼板株式会社 中間建材事業所

質疑等事前に出してもらう。

▶ ひびきLNG基地の見学研修は来年度6月頃実施予定

賛助会 日建学院・総合資格学院の建築士合格祝賀会に出席致しました



筑豊支部からのお知らせ

第6回 幹事会のご報告

日 時 平成27年1月21日(水) 11時00分

場 所 すしたか

● 議 題

- ▶ 平成27年度通常総会(本部)について
- ▶ 平成27年度通常総会(筑豊支部)について
- ▶ その他



第7回 幹事会の予定

日 時 平成27年2月中旬 予定

● 議 題

- ▶ 本部総会 準備について

第7回 幹事会の予定

平成27年度 筑豊支部通常総会の日程が

- ▶ 日 程：平成27年5月22日(金)
- ▶ 会 場：直方いこいの村

に決まりましたので報告致します。

福岡支部からのお知らせ

福岡支部 三役会・役員会開催のご報告

下記のとおり、第7回三役会を開催いたしました。

- 日 時……………平成27年1月6日(火) 【三役会】11:00
- 場 所……………木曾路 天神ダイヤモンドビル店
- 議 題…………… 1. 平成27年度福岡支部通常総会について
2. 会議日程の変更について



平成27年 福岡建築倶楽部新年の集い 開催のご報告



平成27年1月16日(金) タカクラホテルにおいて「平成27年福岡建築倶楽部新年の集い」が開催されました。事務所協会より約70名の会員の方にご参加いただき、全体で290名を超える方々にご参加くださいました。

年に一度、福岡建築倶楽部7団体が集まる唯一のイベントです。今年最初の顔合わせということもあり、年始の挨拶を交わされる姿があちこちで見られました。



県南支部からのお知らせ

賛助会員との懇親会のご報告

去る1月16日（金）、プリチストーンクラブにて賛助会員との懇親会を開催いたしました。

当日はかなり冷え込みましたが、会員28名、賛助会員28名の皆様にご参加頂きました。桜庭副支部長の開会の挨拶に始まり、山田支部長の年頭の挨拶、今村副会長の県本部報告。そして中野前支部長の乾杯にてスタートしました。

県南支部ならではかと思いますが懇親会が始まると直ぐに会員、賛助会員入り乱れ最高潮！余興も無しに2時間、宴たけなわでした。最後は賛助会員西村様の万歳三唱、そして中山副支部長の閉会の挨拶で今年の新年会も終了いたしました。

参加頂きました皆様にお礼申し上げます。ありがとうございました。



県南支部 広報渉外委員長 横溝 當一

大牟田支部からのお知らせ

幹事会のご報告

第9回

日時・場所 平成27年1月10日(土)18:00～ (かふえまトロにて)

出席者 支部長:高巢 常任幹事:中野 幹事:永江 監事:水町

1. 報告事項

- ①12月 5日(金) ● 開設者・管理建築士の為の建築士事務所の管理研修会(703会議室)
- ②12月11日(木) ● 第10回常任理事会(事務局)
● 第4回理事会(702会議室)
- ③ 1月 7日(水) ● 新年挨拶廻り(県庁他)
● 第11回常任理事会(八仙閣)
- ④その他 ● 12/1 「新年懇親会案内」FAX(会員・賛助会員)
● 12/11 「消防出初式案内」(H27.1.11開催)
● 12/18 「住まいの健康診断」FAX(会員・賛助会員)
● 1/6 新年挨拶「有明新報」(高巢・宗正氏)
● 1/6 「日事連1月号」配布
(大牟田市副市長、住宅課、指導課)

2. 協議事項

- ①新年会について ・司会:中野氏 ・乾杯:荒木相談役 ・万歳三唱:中嶋氏 (大牟田ガス(株))
- ②消防出初式出席者について 出席者:高巢
- ③その他

第10回

日時・場所 平成27年 1月26日(月) 18:30～ (事務局 会議室)

出席者 支部長:高巢 常任幹事:中野 幹事:永江 監事:水町

- 消防出初式(文化センター・笹林公園) 出席者:高巢
- 防火戸等緊急調査業務終了予定
- 平成26年度福岡県知事指定講習会(建設会館)
- 女性部会「久留米・城島酒蔵開きと建物見学」
- 建築士定期講習会(建設会館)
※ 次回は3/9(月)、3/24(火) 共に建設会館
- 1/19 消防出初式出席御礼(大牟田市)

2. 協議事項

- ① 2月行事について
- ② その他

次回幹事会:平成27年 2月23日(月) 18:30～ 於 事務局

～大牟田支部だより～

大牟田支部 新年会

日時 平成27年1月9日(土) 18:30～
会場 かふえマトロ 大牟田市新地町14-7
(市営新地東ひまわり団地1階)
出席者 会員8名、賛助会員10名、事務1名
計19名



会場
入り口

未だお正月気分の覚めやらぬ幕の内に恒例の新年会を開催しました。
会場は豪華客船(?)の船内をイメージしたインテリア仕上になっています。



支部長挨拶



乾杯(荒木相談役)



万歳三唱(大牟田ガス・中嶋氏)



サインはV!...古いカナ?(船をイメージした丸窓にも注目)

フランス料理にドリンクは世界のワイン・ビール・酒等の飲み放題。
出席の皆さんは夫々に仕事や健康、将来の事等様々な話題で盛り上がりました。
1時間30分の予定を30分程経過した所でお開きとなりましたが、帰りは船酔い
したのでしょうか?覚束ない足取りで下船していただきました。
(お疲れ様でした) その後の航海の行先は...各位おまかせで～す!

4

賛助会よりお知らせ

第13回賛助会主催講習会のご案内

CPD認定単位：3単位

主催：公益社団法人 福岡県建築士会福岡地域会 賛助会
 一般社団法人 福岡県建築士事務所協会福岡支部 賛助会

第13回賛助会主催の講習会を開催致します。
 今回は高齢化社会への対応という側面から「介助負担軽減のための入浴設備について」、
 建物の長寿命化という側面から「窯業系外装材の組成、基材の長寿命化について」
 二題の建築士の皆様にお役に立つ情報をお話させていただきます。
 是非ご参加くださいますようお願い申し上げます。

1. 日 時 平成27年2月26日(木) 13:30 ~ 17:00
2. 場 所 福岡建設会館 7階 701号会議室
(福岡市博多区博多駅東3丁目14-18)
3. 受講料 無 料 (建築士会会員・事務所協会会員) (会員外1,000円)
4. 定 員 60名程度 (定員になり次第締め切らせていただきます)
5. 講習内容 ①「高齢者住宅・施設に於ける入浴介助負担軽減」
②「窯業系外装材押出製法の特長と基材の長寿命化」
6. 講演企業 ① 積水ホームテクノ株式会社
② 西日本パネル工業有限会社
7. 申込方法 下記申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXにてお送りください。
申込書は1枚1名とします。複数でお申込の方はコピーしてご使用下さい。
8. 申 込 先 公益社団法人 福岡県建築士会
〒812-0013 福岡市博多区博多駅東3丁目14-18 福岡建設会館6階
TEL 092-441-1867 / FAX 092-481-2355
9. 申込締切 平成27年2月13日(金)



2月26日(木) 第13回賛助会主催講習会 申込書

(※フリガナ) 受講者氏名		所属団体	士会・事協 () 地域会・支部
CPD番号			
勤務先名			
勤務先住所			
勤務先TEL・FAX	TEL : ()	FAX : ()	

5

役員さんの徒然雑記



今月は

常任理事
田中 浩 さん（株）田中建築設計室



編です

ウォーキングの会を立ち上げました。この会ではできれば支部毎に、さらには地域毎にやっていただきたいと思えます。ウォーキングが一番簡単な健康管理のツールと考えます。何時、何処でもやれるスポーツです。1分間100mを目途に楽しく、いろんな景色を見て歩いて下さい。

私はある会の全国大会に参加した時もシューズとウェアを持参し、早朝その街を歩き廻りました。バス、車で「あっ」という間に通り過ぎる街並みを歩くことで再発見でき、この水路の流れはなぜ速いのかとか案内板を見て理解し、この路地の向こうには何があるのだろうか？行ってみよう！とか楽しみが増え楽しい時間を過ごしました。

また「成人病の宝箱」と言われていましたが、ウォーキングをはじめ2、3か月後にはいろんな数値もHbA1cも基準値に戻り、中性脂肪、尿酸、肝機能、高血圧などすべてが基準値に入りました。体重についてはウォーキング前の12%減になりました。（今何kg…？教えません！）

ぜひ会員の皆様、毎日お酒を飲むことも大事ですが、自分の体は自分で管理していきましょう。各地域でこの運動を行い、年に一度くらいは皆で「そーついて※」廻るのもいいのでは？

※「そーつく」→「歩く」

ウォーキングの方法・効果



ウォーキングは最も手軽に出来るスポーツで、手始めに運動を何か始めたいと思っている方にはもってこいです。運動強度もそれほど高くなく、年配の方や運動が苦手な女性にもお勧めです。ウォーキングの方法も特別難しいテクニックは必要ありません。運動の中でも最も継続しやすい部類の運動であり、健康増進やダイエットなどその効果も高いです。今やウォーキングは人気の高いスポーツの1つとなりました。

実際ウォーキングを行っている人の数は年々増え続けています。ウォーキングは運動不足を解消し、生活習慣病を予防したり体脂肪を燃焼させるなどダイエット効果

もある有酸素運動の代表的なものの1つです。また周りの景色を楽しみながら歩くことによってストレスも解消できます。最初は細切れでも結構です。1日朝晩分割して歩けば合計30分くらいは可能でしょう。それを週3回以上出来ればベターです。日常の生活行動と一緒にやっしまえば苦になりません。有酸素運動は脂肪燃焼効果があり、健康を維持する上でもぜひ取り入れたい運動です。有酸素運動の中でもウォーキングは最も手軽に出来、身体への負担・衝撃も少なく安全で、スポーツ全体の中でも最も人気が高く実際行っている人が多い運動です。

では何故ウォーキングがそれほど人気が高いのか、ウォーキングの特徴・効果をまとめてみました。



ウォーキングの特徴

いつでもどこでも手軽に出来、特別な技術がいらないので運動の苦手な方でも問題なく行えます。また特別大きな出費はありません。最低限ウォーキングシューズくらいで何とか行えます。身体への負担が少なく安全です。運動から遠ざかっていた人や年配の方でも老若男女、性別年齢に関係なく誰にでも出来ます。

心肺機能を高めることができ、日常の生活でも息切れしたりバテたりしにくくなります。足腰の筋力低下を防ぎ、血行も良くなります。持久力が高まるため疲れにくい身体をつくることができます。また適度な運動はストレスを解消するのに役立ちます。特にウォーキングは周りの景色を楽しみながら行うことが出来、一段とストレス解消に役立ち、脳の働きを活発にすることが出来ます。ウォーキングによって脂肪をエネルギーとして使用し脂肪を燃焼させることができ、ダイエット効果をもたらします。さらに肥満や運動不足が原因となる生活習慣病の予防となります。

ウォーキングの基礎知識

ここでは安全にウォーキングを行う上での基礎知識や注意点などポイントをまとめてみました。

- 服装は運動しやすい服装で。トレーニングウェアだとやる気も倍増します。タオルは忘れないようにして下さい。シューズは出来ればウォーキングシューズが良いでしょう。夏場は日中の強い日差しを避けるために帽子を利用しましょう。
 - ウォーキングを行う前には軽く歩いて身体を温め、その後ストレッチで筋肉を伸ばして血行を良くしておきましょう。ウォーミングアップは怪我の防止につながります。
 - ウォーキングの前にしっかりと水分を摂っておき、長い時間ウォーキングを行う場合は、ペットボトルを持参したり途中でコンビニや自販機などを利用して水分補給を行うようにして下さい。
 - 歩数計があるとどのくらい歩いたか、消費カロリーはどのくらいかが確認出来て、より楽しくなり又モチベーションの維持にも役立ちます。
-
- 運動強度はウォーキングしながらも、おしゃべりが出来る程度、汗もうっすらとかく程度です。速さとしては分速100メートル（時速6キロ）程で歩くようになると運動効果も上がってきます。
 - 歩き方は腕をしっかり振って、少し早足で歩きます。歩幅は大きめで、身長約半分ほどが効果を高めます。
 - 呼吸は自然に任せて、自分の最も楽な方法で良いと思います。通常は鼻で呼吸しますが苦しくなってきたら口で呼吸して良いと思います。自分のやりやすいリズムで良いと思いますし、リズムなど意識しないで自然任せでも良いでしょう。
 - 時間・頻度は多く出来る人でも1週間に4~5日ぐらいが良いでしょう。1週間のうち1日か2日は休養日として確保し、逆に忙しい人は1週間に1回でも構いません。1回の時間は出来れば20~30分以上で。但し忙しい方は、細切れでトータル時間で目標時間をクリアしても構いません。
 - ウォーキングを行う時間帯は食後2~3時間後くらいが良いと言われています。空腹時は血糖値が下がっているため、めまいなどを起こしやすくあまりお勧め出来ません。また食後すぐも避けたほうが良いでしょう。夏場などの暑い時期はなるべく日差しの強い時間帯は避けましょう。
 - コースは極力信号機が少なく、交通量も少ない安全なコースを選び、マンネリ化を防ぐためにも時々コースを変え、景色の良いところを選びと飽きずに楽しめるでしょう。また初めのうちは平坦なコース、慣れてきたら筋力強化のためにも少しアップダウンのあるコースを選んでみましょう。
 - よく軽めのダンベルを持ってウォーキングをしている人を見かけますが、ダンベルを持つと腕が思うように振れず歩きにくかったり、人によっては故障の原因にもなりかねませんので、特に必要性はないと思います。
 - ウォーキングの最後は、少しずつスピードを落としてゆっくり歩きに変えて、その後ストレッチで筋肉をほぐして柔らかくしておいて下さい。クーリングダウンは疲れを残さないために行います。



ウォーキングのフォーム(歩き方)

- (1) 基本姿勢は背筋をしっかり伸ばして胸を張ります。
- (2) 肩の力は抜いてリラックスさせます。
- (3) 肘を90度ぐらいに曲げて、腕を大きめに振ります。肘を後ろに引くようなイメージで行うと良いです。

ウォーキングの醍醐味はやはり景色や季節の変わり目を楽しむことが一番だと思います。お気に入りのウォーキングコースを幾つか作っておくのも楽しく継続出来る秘訣です。ウォーキングは一人も良いですが、夫婦など二人で行うともっと楽しいでしょう。



間違った歩き方

ウォーキングは最も手軽に行える有酸素運動で身体に大きな負担はありません。しかし、間違った歩き方を続けていると、身体がゆがんだり痛めたりする危険性もあります。

【足をひきずる様に歩く・身体が上下動する・胸を張りすぎる・腰を左右に振る・猫背で歩く】

ウォーキングを継続するコツ

ウォーキングは健康に良いと分かっているにもかかわらず中々1歩を踏み出せないでいる人、始めたのは良いけれど継続することが出来ない人もいることは確かです。ウォーキングを継続するコツをまとめてみました。

歩くこと自体を楽しむ

ウォーキングを継続している人は、歩くことが大好きな人たちです。歩くことを楽しむためには、一先ず健康のため、ダイエットのためという目的を棚上げしてみてもいいでしょうか？

ウォーキングを途中で断念してしまう人の多くは、目的に対する結果を早く求めすぎてしまう傾向にあります。

無理をしない

ウォーキングを始めたばかりの人で陥りがちなのは無理をし過ぎてしまうということでしょう。

ウォーキング季節別注意点

ウォーキングは一年中いつでも出来る運動ですが、夏や冬は春・秋と違って少し注意しなければいけないことがあります。

夏の注意点・服装

夏のウォーキングで一番注意しなければいけないことは熱中症です。ウォーキングコースは出来るだけ日陰を選んで歩くようにしましょう。

■熱中症予防 ポイントは通気性・吸湿性の良いウエアと熱中症対策です。

※水分補給・帽子をかぶる

夏のウォーキングの服装は以下の様な簡単なもので構いません。【Tシャツ・短パン・帽子】

冬の注意点・服装

身体が冷え切った冬ではウォーミングアップとして、まずはゆっくり歩くことからスタートして徐々に身体を温めていきます。冬のウォーキングの服装の例としては以下の様な感じです。

【長袖シャツ・ウインドブレーカー上下・ニット帽・手袋・ネックウォーマー】

春・秋の服装

春・秋はその時によって寒かったり暑かったりしますので半袖＋長袖の組み合わせが良いでしょう。

【半袖シャツ・長袖パーカ・長ズボン】



～ウォーキングの会（事務所協会・建築士会）を行っています～

■毎週土曜日（雨の日は除く）

3～11月 大濠公園 朝6：30スタート

12～2月 大濠公園 朝8：00スタート

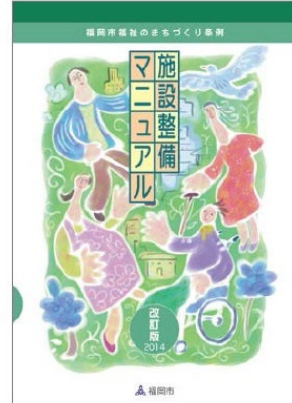
一緒に歩いてみませんか！多数のご参加をお待ちしています。

「福岡市福祉のまちづくり条例 施設整備マニュアル」改訂のお知らせ

福岡市福祉のまちづくり条例

施設整備マニュアル改訂版 2014

福祉のまちづくり条例施行規則のバリアフリー基準をわかりやすく解説している「**施設整備マニュアル**」を改訂しました。



●適用開始

- 平成27年4月1日以降に届出する事前協議書又は通知書から適用します。
- 事前協議書等の様式や整備項目表は福岡市ホームページから閲覧、ダウンロードしてください。

●定価 1,200円(税込み)

●販売場所

福岡県建築士事務所協会 福岡支部	収入証紙販売所 (市役所本庁舎4階住宅都市局建築指導部内) 福岡建設会館5階
福岡市情報プラザ	市役所本庁舎1階
政府刊行物普及株式会社	福岡市役所内サービスステーション (市役所本庁舎地下1階) 福岡サービスステーション(本店) 福岡県庁内サービスステーション

●福岡市ホームページ

- 市HP〈福祉のまちづくり条例〉からも閲覧、ダウンロードできます。
- 改訂概要も掲載しています。

http://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/keikaku/life/11_2.html

●改訂のポイント

- 国の「高齢者、障害者等の円滑な移動等に配慮した建築設計標準」等を参考に移動等円滑化経路の考え方を追記・修正
- 事前協議の対象となる建築物(複合施設等)の解説を追記
- 届出様式の一部変更(なお、整備項目表の様式変更に伴い、整備内容を図面に表記する必要があります。)

問合せ先	福岡市保健福祉局総務部政策推進課バリアフリー推進係 堀, 福島 TEL:092-733-5344 FAX:092-733-5587 e-mail:seisaku.PHWB@city.fukuoka.lg.jp
------	--

2月に入りました。少し先の話ですが3月3日はひな祭り。水郷で知られる城下町、柳川では2月上旬から「さげもん祭り」と呼ばれるお祭りが開催されます。さげもんとは女兒が産まれた時に一生の幸せを願って作られる吊るし飾りのこと。3月3日の初節句に合わせて母や祖母、母方の親戚の手でさげもんが作られ、ひな壇と一緒に飾られます。柳川ではお雛様よりも、むしろさげもんの方が豪華なほど。

さげもんの起源は城内の奥女中が着物の端切れでこどものおもちゃや琴爪入れなどの小物を作ったことからと言われています。そのうちにこれらが吊り下げて楽しめるようになり、つるし雛の風習として定着しました。全国でも珍しい慣習で、他に似た風習として静岡県東伊豆町の「雛のつるし飾り」、山形県酒田市の「傘福」（笠福）があります。

さげもんには鶴や亀、えびなど縁起の良いモチーフがよく用いられ、土台となる輪の7ヶ所に7個ずつ合計49個の飾りがついています。大きなものでは1.5mもの長さ。飾りの位置にも意味があり、上には飛ぶもの、中には山のものや木に咲くもの、下には水中のものを置くのが基本の飾り方です。さらに中央には特大の柳川鞠を2個追加して、合計で51個。この数には人生50年といわれていた時代に1年でも長生きしてほしいという親の願いが込められています。初節句には雛飾りとともに部屋中にさげもんを飾り、また雛飾りを準備できない家庭でも端切れでさげもんを縫って飾り、女兒の節句を祝うとともに客人を出迎えました。

ひなまつりに合わせて柳川では様々な催し物が企画されますが、中でも見所は「水上パレード」。水上に飾られたさげもんの中を、おひなさまに扮した男女や晴れ着姿の稚児たちが舟に乗って下ります。華やかな風景は写真愛好家にも人気が高く、毎年多くの見物客で川の両岸が溢れます。他にも流し雛や市内でのひなまつりパレード、供養雛の里親さがしなど。ぜひ春の柳川へ足を運んでみてください。



■2月11日(祝) おひな様始祭

さげもんを飾りつけた台車でお内裏様お雛さまや子供達が、市内を練り歩きます。

■3月8日(日) 柳川きもの日和

■3月1日(日) 還り雛祭り

大人の女性のひな祭り。「形代流し」などの儀式的のほかに、甘酒や桜茶での接待、オリジナルおはじきなどもプレゼント。

■3月15日(日) おひな様水上パレード

水上に飾られたさげもんの中をお内裏様お雛さま、稚児達が舟下ります。

■3月22日(日) おひな様里親さがし

全国から集まった引き取り手のいない雛人形をお被いして、新たな里親探しを行います。

■4月3日(金) 流し雛祭

子供たちが作った雛人形を船に乗せて日吉神社まで水上行進を行い、子供たちの願いが書かれた短冊を一緒に流します。

(事務局:上杉)

～ 2015 柳川雛祭りさげもんめぐり ～

(2月11日～4月3日)

詳細は 柳川市観光協会 HPをご覧ください。

<http://www.yanagawa-net/>

記事掲載等のお問い合わせについては(一社)福岡県建築士事務所協会 担当者までご連絡ください。

【 TEL:092-473-7673 / FAX:092-473-7278 ■ E-mail: info@f-aa.jp 】